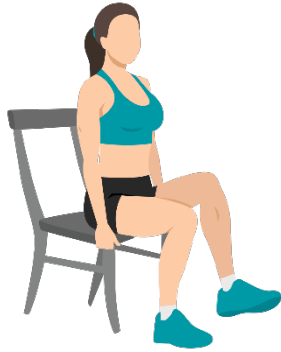




## Puoi eseguire questi esercizi a casa:



### **Flessioni del ginocchio su una gamba sola**

(rafforza le ginocchia, le gambe, i glutei e la parte bassa della schiena)

Siediti su una sedia alta o una panca, piega leggermente il busto in avanti e alzati in piedi su una gamba per dieci volte fino a stendere quasi del tutto il ginocchio, quindi abbassati di nuovo fino a quando i glutei toccano la seduta.

10 volte con la sinistra, 10 volte con la destra, 3 serie

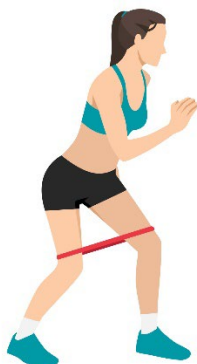


### **Affondo elevato**

(per cosce e glutei)

Appoggia le dita del piede posteriore su un muretto basso o su un blocco tenendo il ginocchio della gamba anteriore piegato. Con il busto eretto e le mani dietro la nuca, abbassati fino a quando il ginocchio posteriore sfiora il pavimento, quindi raddrizzati di nuovo.

10 volte per lato, 3 serie



### **Camminata laterale**

(muscolatura laterale dell'anca)

Tendi un elastico intorno alle cosce, piega leggermente il busto in avanti e muoviti quindi alternatamente verso destra e verso sinistra. Le piante dei piedi rimangono fisse a terra.

10 volte da una parte e 10 dall'altra, 3 serie

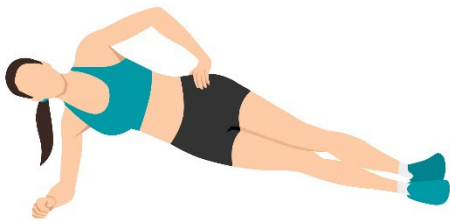


### **Clamshell**

(muscolatura laterale dell'anca)

Tendi un elastico intorno alle cosce e sdraiati su un fianco su un tappetino. Ora apri e chiudi alternatamente le ginocchia.

10 volte, 3 serie

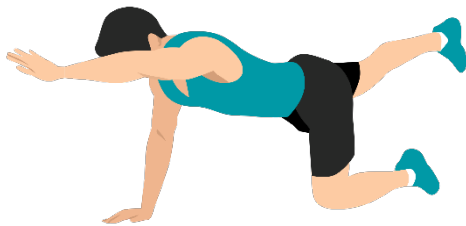


### **Appoggio laterale sugli avambracci**

(muscolatura laterale del tronco)

Sostieniti lateralmente a terra con una mano o con l'avambraccio. Solleva il bacino il più possibile e poi riabbassalo lentamente senza appoggiarlo del tutto a terra. Rimani in linea retta senza spostare i glutei all'indietro. L'esercizio è ancora più intenso se si solleva la gamba superiore tenendola tesa.

10 volte per lato, 3 serie



### **Bird dog**

(per cosce, glutei, addome, fianchi, schiena e spalle posteriori)

Mettiti a quattro zampe. Allunga quindi un braccio e la gamba opposta, poi ritirali fino a che il gomito e il ginocchio si toccano. Tieni sempre la schiena dritta.

10 volte per lato, 3 serie